DROGA do ZDROWIA

CZASOPISMO POŚWIĘCONE OCHRONIE ZDROWIA
I UBEZPIECZENIOM SPOŁECZNYM

I ROK WRZESIEŃ — 1931 NR. 6



Akwaforta ANDRZEJA JURKIEWICZA

ALKOHOL NISZCZY DUCHA I CIAŁO



Używanie alkoholu jest ogólnie tak przyjęte, że człowiek, który w towarzystwie odmawia wypicia kieliszka wódki lub kufla piwa, uchodzi za dziwaka. Istnieje niejako przymus moralny umiarkowanego używania napojów alkoholowych... Alkohol jest typową trucizną nerwową i nawet w małej ilości działa na nasz ustrój bardzo szkodliwie. Mimo to ludzie, których nawet niejednokrotnie pouczano o wszystkich szkodliwościach używania trunków, mają wielkie zaufanie do alkoholu, do jego właściwości skrzepiających i leczniczych.

Czemu należy to przypisać?!

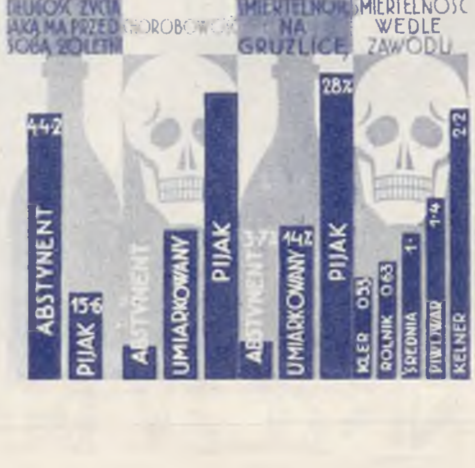
Ustrój człowieka przyrównać możemy do maszyny parowej, która wykonuje pracę, o ile dostarczamy jej opału. Człowiek, o ile go odżywiamy odpowiednio, zużywa pokarmy tak samo, jak maszyna węgiel, i wytwarza energję, która się ujawnia w postaci wykonanej pracy. Istnieje jednak pewna różnica między żywym ustrojem a maszyną; maszyna, której nie dostarczymy węgla, pracować nie będzie, natomiast człowiek źle odżywiany zużyje własne tkanki (ciało) i mimo głodu pracę wykona. Nietylko pokarmy, lecz i alkohol, wprowadzany do ustroju, zostaje przeobrażony w bardzo nawet krótkim czasie w pewien zasób energji. Człowiek przemęczony i głodny po wypiciu kieliszka wódki czuje się wzmocniony i z poczuciem większej energji zabiera się do pracy, jednakże po bardzo krótkim czasie ten „dodatni" wpływ alkoholu zamienia się w jeszcze większe wyczerpanie.

Alkohol bowiem, jako typowy narkotyk, działa naprzód podniecająco na nasz układ nerwowy i właśnie dla tej podniety używamy go, potem jednak rozwija on wpływ na nasze narządy, a przedewszystkiem na ośrodki psychiczne, na naszą świadomość. Zatracamy zdolność krytykowania siebie i drugich, a dzięki temu wszczynamy bójki i kłótnie bez powodu. Wkońcu przychodzi zatrata celowości naszych ruchów i czucia, po silniejszem zaś zatruciu alkoholem zupełnie tracimy przytomność i popadamy w bardzo ciężki stan, który często kończy się śmiercią.

Widzimy zatem, że zamiast dostarczyć nam energji, alkohol ją odbiera i tylko początkowo nas podnieca.

Używanie alkoholu zarazem szkodliwie wpływa na ogólną przemianę materji. Pokarmy przez nas pobrane spalają się w ustroju znacznie wolniej, niż alkohol. Wskutek tego w razie stałego używania zostaje on rozkładany, natomiast resztki nie spalonych pokarmów zatruwają nasz ustrój, np. tłuszcz odkłada się we wszystkich narządach, jako niedopałek przemiany materji, i obniża ich sprawność, czynne komórki danego narządu ulegają zanikowi, ustępując miejsca biernemu tłuszczowi. Niemądrzy ludzie zazdroszczą alkoholikowi tuszy, nie wiedząc, że jest ona zawsze objawem chorobowym.

Dla przykładu porównajmy serce alkoholika z sercem człowieka zdrowego. Jest ono powiększone, a zamiast licznych kurczliwych włókien mięsnych, które pędzą krew z serca przez naczynia krwionośne do całego ustroju, widzimy w niem nagromadzony tłuszcz, upośledzający sprawność serca. Wątroba również jest powiększona, nacieczona tłuszczem i działa przez to o wiele słabiej. W stanach groźniejszych, spowodowanych cięższem zatruciem alkoholem, wątroba się kurczy, liczne jej komórki rozpadają się i powstaje obraz zanikającej, marszczącej się wątroby (marskość wątroby). Nerki ulegają podobnym zmianom chorobowym.



Zwyrodnienie obejmuje również i układ nerwowy. Alkoholik wskutek tego staje się nieludzki i dziki, a nieraz posępny.

Nieludzkość jego objawia się w silnie rozwiniętem samolubstwie. Nie uznaje on praw własnej rodziny, znęca się i pastwi nad nią. W chwilach trzeźwości staje się on posępny i ucieka od tego stanu, szukając ratunku w kieliszku wódki, który znów budzi w nim dzikość i niegodziwość. To błędne koło wreszcie może doprowadzić do zwyrodnienia mózgu, prowadzącego do majaczenia, drgawek i wreszcie zupełnego obłędu opilczego. W stanach, nawet nie posuniętych tak daleko, alkoholik odznacza się osłabieniem sprawności; ruchy jego stają się mniej dokładne, stąd częste wypadki przy pracy.

Używanie alkoholu mści się nietylko na jednem pokoleniu. Szkody, wywołane opilstwem mogą przenosić się na ustrój potomstwa nietylko już w łonie matki, lecz później.

Używanie alkoholu działa szkodliwie na komórki rozrodcze rodziców (na jajka i plemniki). Dla tego też dzieci alkoholików często rodzą się nieżywe, albo kalekie, są skłonne do padaczki, neurastenji, histerji i obłąkania. Ich umysł jest przytępiony, albo zupełnie zwyrodniały (kretynizm). Właściwości te nie raz dziedziczy się, aż do 4-go pokolenia!... A ostatecznym skutkiem tego wszystkiego staje się ogólne zwyrodnienie całego społeczeństwa tak pod względem fizycznym, jak i moralnym.

Szkody powyższe przenoszą się na dzieci nietylko w chwili ich poczęcia, gdyż w okresie ciąży dziecko alkoholiczki stale się zatruwa. To samo dzieje się podczas karmienia, jeżeli matka w tym czasie używa napojów alkoholowych. Często robi ona to w dobrej wierze, pijąc piwo rzekomo dla „wzmocnienia" i powiększenia ilości pokarmu, tymczasem alkohol z mlekiem matki dostaje się do ustroju dziecka, zatruwając tę wrażliwą istotkę.

A. M.

ALKOHOLIZM
NAJWIĘKSZY WRÓG ŚWIATA PRACUJĄCEGO



Fotomontaż J. Szwedo

Niewątpliwie nędza jest jedną z najważniejszych przyczyn alkoholizmu. Długi dzień pracy i przemęczenie fizyczne, złe warunki higjeniczne podczas pracy, niedostateczne odżywianie, nieludzkie warunki mieszkaniowe, słowem — niezaspokojenie najprostszych potrzeb życiowych pcha robotnika w „gościnne" podwoje szynku. W kieliszku wódki szuka on przedewszystkiem zapomnienia i oderwania się od obmierzłej rzeczywistości, szuka chwili złudnego wypoczynku i rozrywki. W jasno oświetlonym barze, przy nakrytym stole i przy dźwiękach niewybrednej muzyki szuka on tego wszystkiego, czego nie dała mu szkoła, teatr i wreszcie ognisko domowe. Albowiem alkohol to namiastka szczęścia, jak opium i narkotyki, a szynk to namiastka domowego ogniska, to kino, teatr, czytelnia, dom ludowy, kasyno, koncert, odczyt i szkoła wydziedziczonych.

Jaki jest tego ostateczny wynik, widzimy codzień. Alkohol, ten rzekomy ostatni i jedyny przyjaciel, okazuje się wyrafinowanym wyzyskiwaczem. Za chwile złudnego szczęścia ściąga lichwiarski procent, gdyż rujnuje fizycznie i umysłowo.

Oszukując i mącąc świadomość rzeczywistego położenia, alkohol zasłania przed zmęczonym wzrokiem świata pracy drogę ku lepszemu jutru, osłabia wiarę i wolę do walki o nie. Osłabiając energję, przedsiębiorczość, chęć poprawy losu, podtrzymując bierność i niewolnicze godzenie się z losem, alkohol jest przeszkodą na drodze do postępu, kulą u nogi w powszechnym wyścigu pracy.

Dr. W. M.

ART. 40-ty — ustawy o ubezpieczeniach na wypadek choroby



Kasa ubezpiecza swych członków przeciw skutkom choroby; skutki te mogą być dwojakie: na zdrowiu i na zarobku. Kto jest obłożnie chory, ten pracować nie może, skutkiem czego nie zarabia na utrzymanie swoje i rodziny.

Lekarze kasowi mają troszczyć się o zdrowie chorego, mają mu dostarczyć opieki lekarskiej, lekarstw, w razie potrzeby umieścić w szpitalu.

Cóż jednak pomogą i najlepsze leki, jeżeliby chory nie miał co jeść; podtrzymanie zdrowia zależne jest nietylko — i nie tyle może — od dobrych lekarstw, ile od odpowiedniego odżywiania się.

I tu z pomocą wkracza Kasa Chorych, płacąc zasiłek chorobowy członkowi, uznanemu przez lekarza kasowego za niezdolnego do pracy.

Otrzymał taki członek Kasy 20 zł. zasiłku, ale otrzymało go także wielu jego kolegów i znajomych. Wyszli z Kasy z pieniędzmi — jakżeż tu nie uczcić takiego święta! Nie wspomną o tem, że na te 20 zł. czeka żona i dzieci, bo mają one starczyć na szereg dni — ważniejsza jest radość z posiadania pieniędzy i ochota do ich wydania. Nawet nie myślą o pokrzywdzeniu rodziny — każdy z nich uważa się za dobrego ojca rodziny — ale tak im jakoś radośnie. A Feilgut niedaleko, więc wstępujemy „na jednego".

Było ich 5-ciu, kolejka szła żwawo, po 2-ch godzinach wyszli, każdy lżejszy o 20 zł. A że rozpoczęta zabawa nie powinna być tak lekkomyślnie przerwana, trzeba dla dzieci czy żony zakupić jakąś pamiątkę, więc zakupują zupełnie zbędne drobiazgi, bez których obejść się może żona i dzieci — one czekają na chleb i mleko. Cóż, kiedy pieniądze się jakoś niechcący rozeszły, sklepikarz dalszego kredytu nie udzieli, bo on czekał też na wypłatę tego zasiłku i... wybucha rozpacz w rodzinie.

Brak na utrzymanie rodziny, ale brak także środków żywności dla samego chorego. Przez jego postępowanie cierpi nietylko niewinna rodzina, cierpi także Kasa, która go musi dłużej leczyć ze szkodą dla innych swych członków, przez to opilstwo przedłużył swą chorobę o jakie dwa tygodnie.

Myślał o tem ustawodawca, który znał naturę ludzką — trzeba było jakoś zaradzić takim wypadkom. I oto art. 40-ty ustawy o obowiązkowem ubezpieczeniu na wypadek choroby pozwala Kasie w wypadkach, gdy znane jest opilstwo członka, odmówić wypłaty jemu samemu i zasiłek wręczyć wprost osobom, które członek Kasy ma na swem utrzymaniu, a więc w pierwszym rzędzie żonie. Nie potrzebuje się tu Kasa pytać swego członka, czy pozwala na wypłatę zasiłku do rąk żony względnie córki, w chwili wypłaty członek Kasy może nawet być trzeźwy — jeżeli tylko Kasie znany jest jego nałóg, czy to z własnej obserwacji pracowników Kasy, przez kontrolę chorych, czy na skutek przestrogi samej rodziny ubezpieczonego, Kasa może wstrzymać wypłatę zasiłku do rąk chorego a dokonywać jej na ręce członków jego rodziny. W ten sposób cel zasiłku będzie osiągnięty, bo żona i matka zawsze będzie przedewszystkiem dbała o zapewnienie środków utrzymania.

Pamiętajcie zatem matki, żony i córki korzystać z tego prawa, jeżeli wasz żywiciel popadł w nałóg pijaństwa!

K.



Nowy rok szkolny

Rozpoczął się nowy rok szkolny. Wszędzie pełno młodzieży, kupującej książki i zeszyty. Rano zaludniają się ulice tłumem dzieci, dążących do szkoły. Zaczyna się nowy okres nauki, trudów, przyjemności i przykrości.

Rodzice zazwyczaj uważają, że spełnili swój obowiązek wobec dziecka, jeżeli kupili mu podręczniki, przybory szkolne i mundurek. Nie w całej pełni zdają sobie sprawę, że życie dziecka wkracza na zupełnie nowe tory i na jego wątłe barki spadają obowiązki, nieraz bardzo trudne i ciężkie. Dlatego na dziecko w wieku szkolnym należy zwrócić osobliwszą uwagę, starać się mu pomóc i ułatwić zadania, wobec których nieraz staje bezradnie.

Dzieci, chodzące obecnie do gimnazjum i do wyższych klas szkoły powszechnej, należą do pokolenia wojennego, a więc pochodzą od niedożywionych matek i wzrastały w nędzy oraz braku najniezbędniejszych środków do życia. To też są one wątłe, słabowite, rozwijają się dosyć późno.

Dziecko się źle uczy. Ojciec się gniewa, często bije. Nie pomyśli, że może zawcześnie posłał je do szkoły. Nie poradził się lekarza, a przez to cierpią i rodzice, i dziecko, które nie może nadążyć za kolegami, przemęcza się, zniechęca się do szkoły, wreszcie zostaje na drugi rok w tejsamej klasie. Niepotrzebne koszta i zmartwienie. Gdyby zaczęło się uczyć trochę później, byłoby silniejsze, bardziej rozwinięte i zupełnie dobrze dałoby sobie radę.

Dziecko przychodzi ze szkoły zmęczone, często zdenerwowane. Powinno teraz odpocząć, nie zabierać się na razie ani do zajęć domowych, ani do przygotowania lekcyj. Nie wszyscy to rozumieją i zapędzają dziecko odrazu do książki, zapominając, że dopieroco przesiedziało nad nią pięć godzin w szkole. Nieraz rodzice uważają, że czas przebyty w szkole, był dla dziecka rodzajem odpoczynku lub zabawy i zmuszają je do robienia porządków, szycia, prania lub opieki nad młodszem rodzeństwem.

Inni znów sądzą, że szkoła zbyt mało nauki daje dziecku. Obarczają je lekcjami muzyki, języków, nie dając wytchnąć ani chwili. Zabraniają dzieciom zabaw, rozrywek, powtarzając nieustannie: „ucz się!"

A dziecko słabo się rozwija w zniechęceniu i smutku. Zamiera w niem radość życia, staje się ono zgorzkniałe i niedołężne. Wyrasta zeń człowiek, który, coprawda, posiada dużo wiadomości, ale jest bezradny i nie umie ani walczyć, ani dążyć do żadnego celu.

Szkoła nasza daleka jest od ideału. Nie mamy jeszcze odpowiednich budynków, programy dopiero się tworzą, wiele jeszcze jest do zrobienia w tej dziedzinie. Mimo to szkoła powinna być dla dziecka radością, przyjemnością, powinna pozostać dla niego miłem i pięknem wspomnieniem dzieciństwa i młodości. Stanie się to tylko wówczas, jeżeli rodzice rozumnie odnosić się będą do nauki dziecka, postarają się nie przeciążać go nadmiernie i uszanują jego trud i wysiłek.

Życie dziecka w wieku szkolnym ulega zupełnej zmianie. Dziecko, nieraz przyzwyczajone do nieustannego ruchu na świeżem powietrzu, musi pół dnia spędzać w zamkniętej sali szkolnej, siedzieć nieruchomo w ławce. Stąd zaburzenia w trawieniu, niedokrwistość, blednica, częste bóle głowy. To też należy na dziecko szkolne zwrócić specjalną uwagę, starać się, by otrzymywało dostateczną ilość odpowiedniego pożywienia lekko strawnego, w tem podawać mu jarzyny i owoce. Należy również zabezpieczyć dziecku dostateczną ilość snu. Powinno ono wcześnie iść na spoczynek i spać przy otwartem, lub przynajmniej uchylonem oknie, co pozwoli mu nabrać nowych sił i ochoty do pracy.

Wielu krzywd doznają dzieci podczas przygotowywania lekcyj. Siedzą one na niewygodnych krzesłach przy zbyt wysokich lub zbyt niskich stołach, nieraz w półmroku, przy kopcącej, zdala stojącej lampie. Wskutek tego psują sobie wzrok i krzywią kręgosłup. Ileż tych sterczących łopatek, nierównych ramion i głów, przechylonych ku jednej stronie, widzimy w sali szkolnej! Nauczyciel podczas lekcyj zwraca uwagę, aby dziecko, pisząc, trzymało oba łokcie na stole, aby siedziało prosto i zanadto nie zbliżało oczu do książki czy zeszytu. W domu natomiast zazwyczaj lekceważy się te rzeczy. Nikt nie widzi, że dziecko powoli staje się kaleką i dopiero, gdy już jest zapóźno, zaczynają się lamenty, przyczem najczęściej wini się szkołę, choć zawinił brak dozoru i opieki domowej.

Nie można całej odpowiedzialności zrzucać na szkołę. Kształci ona umysł i charakter dziecka, ale nie zrobi nic, o ile nie będzie z nią współdziałać dobra wola rodziców. Do nich należy troska o dziecko w pozaszkolnej części dnia, o jego pożywienie, o jego zdrowie, troska o to, by dzieciństwo i młodość nie było dla niego ciężarem i bólem, tylko rozwijaniem się małego człowieczka w zdrowego, silnego i szlachetnego człowieka...



LUDZIE PIJĄ PONIEWAŻ...

Ludzie piją, ponieważ „alkohol rozgrzewa".

W rzeczywistości nic tak bardzo nie oziębia ustroju i nie odbiera mu ciepła, jak wódka. Rozszerza ona naczynia krwionośne na powierzchni ciała (wskórze) i tem samem zwiększa utratę ciepła przez promieniowanie i przewodzenie. 80% ludzi, zamarzających w zimie, ginie w stanie opilstwa.

Ludzie piją, bo „alkohol dodaje sił".

Istotnie, dodaje ale... tylko w mniemaniu pijaka.

Wrzeczywistości alkohol powoduje jedynie pewne ułatwienie ruchów, ale ruchów nieopanowanych, niecelowych, a więc zbytecznych. Alkohol osłabia serce i mózg nie może przeto „wzmacniać"! Praca w pierwszym rzędzie wymaga niezamroczonego umysłu i sprawnego serca.

Ludzie piją, bo „alkohol podnieca apetyt".

W rzeczywistości właśnie go osłabia, ponieważ upośledza wydzielanie soków trawiennych. Wiadomo zresztą, że pijak nigdy nie ma apetytu.

Ludzie piją, bo „alkohol rozjaśnia umysł".

Nic go bardziej nie przyćmiewa. Jaśniejszym staje się tylko u głupców, zapominają oni bowiem o swej głupocie, choć nie da się ona skryć przed innymi.

Ludzie piją, bo „alkohol można pić w miarę".

Jest to hasło samobójcze, obok którego można wywiesić: używaj w miarę opium! truj się systematycznie!

Czytelniku! Rozważ to dobrze! Jeżeli wątpliwości nie opuszczą Cię, zwróć się do naszej redakcji o pomoc w rozterce... *Dr. M.*

ALKOHOL I DZIECKO!

W krajach, opanowanych przez alkoholizm, niestety, i dzieci nie są od niego wolne. Niektóre z nich już w niemowlęctwie zapoznają się z tą trucizną. Nie znając zgubnych skutków alkoholu, matki dają oseskom wódkę, gdyż spostrzegły, że dzieci po kilku kroplach zasypiają; uważają one przeto alkohol za „dobry" środek do uspokojenia dziecka, podobnie, jak równie szkodliwy odwar z główek maku, podawany dzieciom wiejskim. Matki nie wiedzą, że alkohol jest silną trucizną wogóle dla ustroju ludzkiego, zwłaszcza zaś dla dziecka. Straszne skutki alkoholu dla dorosłych stają się zabójczemi dla dziecka, którego ustrój jest znacznie wrażliwszy na wszelkie szkodliwości.

Matki, podające dzieciom alkohol, niszczą ich zdrowie nietylko cielesne, lecz i duchowe, czyniąc z nich matołków, gdyż alkohol przytępia umysł dziecięcy.

Kraepelin, słynny profesor uniwersytetu, badał sprawność duchową ludzi wstrzemięźliwych i ludzi, używających napojów alkoholowych. Między innemi stwierdził on, iż po użyciu nieznacznej dawki piwa lub wódki, pamięć słabnie. Niewstrzemięźliwi mogli zapamiętywać zaledwie $^1/_3$ liczb, które zapamiętywali ludzie nie pijący. Pamięć jest jednym z bardzo ważnych czynników rozwoju umysłowego. Matki przeto, podające dzieciom nawet najmniejszą ilość napojów alkoholowych, ogłupiają je i niszczą ich zdrowie cielesne.

Matki! Chrońcie swe dzieci nawet przed najmniejszą ilością trujących napojów alkoholowych!... *Dr. M. E.*

RODZICE! MATKI!

Nie pijcie napojów alkoholowych, jeżeli chcecie mieć zdrowe i sprawne potomstwo!

Nie dawajcie swym dzieciom żadnych napojów alkoholowych (piwo, wino, wódki itp.), gdyż hamują one fizyczny i umysłowy rozwój, powodują różne choroby i osłabiają ogólną zdolność do życia!

W imię postępu ludzkości wszyscy wypowiedzmy zaciętą walkę spożywaniu alkoholu!...



ALKOHOLIZM A CHOROBY

Powszechnie utarło się zdanie, że nie należy używać alkoholu dla przyjemności samego picia, jednakże jest on niezawodnym środkiem leczniczym, wzmacniającym ustrój.

To niesłuszne przeświadczenie jest tak głęboko zakorzenione, że matki nieraz za ostatnie grosze kupują wódkę dla chorych dzieci, święcie wierząc, że ona je wzmocni, i w ten sposób zatruwają ustrój dziecięcy i pozbawiają go resztki sił do zwalczania choroby.

Często w czasie szerzenia się różnych chorób zakaźnych nieuświadomieni ludzie używają alkoholu, jako środka zapobiegającego zakażeniu. Nie wiedzą oni, że we krwi krąży po ciele mnóstwo białych ciałek, które toczą walkę z zarazkami chorobotwórczemi i pożerają je. Alkohol spożyty osłabia i pożera tych naszych obrońców tak, iż zwycięstwo w walce przechyla się na stronę naszych wrogów, zarażających ustrój po dostaniu się do krwi...

Za środek, skrzepiający ustrój w okresie zdrowienia, mylnie uważamy piwo. Owocami, jarzynami, mlekiem i wogóle nabiałem wzmacniamy chorego znacznie lepiej, gdyż nie posiadają one ubocznego trującego działania.

Napoje alkoholowe nie są lekarstwem, któreby mogło uleczyć, lecz trucizną, która skrycie powoduje liczne zmiany chorobowe nawet w najzdrowszym ustroju.

A. M.



NAPOJE ALKOHOLOWE SĄ PRZYCZYNĄ:

chorób umysłowych:

1. ostre majaczenie z drżączką *(delirium tremens)*,
2. ostre obłąkanie z omamami,
3. alkoholowa psychoza *Korsakowa*,
4. rzekomy paraliż postępujący,
5. alkoholowe spaczenie umysłu,
6. padaczka alkoholowa,
7. zaduma alkoholowa,
8. opilstwo okresowe,
9. alkoholizm przewlekły,
10. padaczka,
11. pląsawica;

stanów wrodzonych:

1. głuchoniemota,
2. ułomność,
3. wodogłowie,
4. obojnactwo (hermafrodytyzm)
5. potworność,
6. idjotyzm,
7. gluptactwo (matołectwo),
8. przytępienie umysłu;

chorób wewnętrznych:

1. otłuszczenie i zwyrodnienie mięśnia sercowego (zejście: udar serca),
2. zwapnienie tętnic (zejście: udar mózgu),
3. marskość wątroby,
4. marskość nerek,
5. śluzowy nieżyt żołądka,
6. nieżyt jelit,
7. cukrzyca,
8. otyłość,
10. artretyzm.

ułatwia zakażenie i pogarsza stan w chorobach zakaźnych:

1. gruźlica,
2. kiła (syfilis),
3. zapalenie płuc oraz inne ostre choroby zakaźne.



SPOSOBY WALKI z ALKOHOLIZMEM

Sposoby walki i sama walka może być dwojaka: czynna i bierna. Bierna zawsze będzie łatwiejsza, lecz tylko połowiczna. W sprawie alkoholizmu do biernych sposobów walki zaliczamy te, które mają na celu wykazanie wszystkich szkód i niebezpieczeństw alkoholizmu, ostrzegają, grożą, lub wręcz zakazują. Wszystkie te sposoby, zwłaszcza zaś nakazy zawodzą, czego przykładem jest amerykańska ustawa prohibicyjna.

Do tych sposobów zakazujących należą również środki, dążące do ograniczenia spożycia alkoholu, a więc monopol, wysokie opłaty od licencyj szynkarskich oraz system holenderski, ograniczający liczbę szynków w zależności od liczby mieszkańców. Zakazy często powodują skutek odwrotny, jak zamierzony, co tłumaczymy sobie znanem przysłowiem: „najsłodszy jest owoc zakazany".

Walka czynna odpowiada na atak alkoholizmu kontratakiem. Sposobów przeprowadzenia kontrataków jest dużo. Działanie ich zasadniczo jest pośrednie i polega poniekąd na wybiegu, który społeczeństwo pijackie uwolni od strasznego nałogu tak, iż ono o tem nie wie. Tworzymy więc warunki, w którychby picie stało się rzeczą trudną, a nawet niemożliwą. Osiągamy to



Fotomontaż J. Szwedo

przez wytworzenie „przeciw-nałogów", jeśli można nazwać nałogiem sport, wychowanie fizyczne, czytanie i myślenie, umysłową lub lżejszą fizyczną pracę, wykonywaną jako t. zw. „zajęcie uboczne" i stanowiącą przejście od właściwej pracy zawodowej do rozrywki i odpoczynku.

Jeśli się uda zaszczepić człowiekowi pijącemu podobne nowe „nałogi", jeśli niepostrzeżenie wciągniemy go do żywego udziału w jakimkolwiek sporcie, w grach, rozrywkach umysłowych itp., jeśli rozbudzimy w nim nowe, wyższe zainteresowania i potrzeby, pijak będzie uratowany. Nie będzie miał czasu pić, a wkrótce straci do tego ochotę i pociąg. U wielu bowiem nałogowców przyczyną nie jest bieda, nędza i brak zaspokojenia potrzeb, lecz raczej brak potrzeb i pewnego rodzaju pustka, której, jak wiadomo, natura ludzka nie znosi i wypełnia ją nawet piwem. Wypełnienie tej pustki, potrzebami wyższego rzędu okazuje się najskuteczniejszym sposobem walki.

To też każdy nowy klub sportowy, dom ludowy, szkoła, tanie kino i teatr, każda nowa organizacja, mająca na celu kształcenie i budzenie zamiłowań naukowych lub artystycznych, każdy związek ideowy, zawodowy lub polityczny, staje się dzielnem narzędziem zwalczania alkoholizmu.

Nie mniejszą rolę, zwłaszcza śród warstw uboższych odgrywa uregulowanie sprawy odżywienia. Do napojów alkoholowych często popycha ludzi brak ciepłej strawy i jej poślednia jakość. Pouczające w tym kierunku jest doświadczenie, zrobione w krajach skandynawskich: wprowadzono tam po większych miastach automaty z gorącem mlekiem. Powodzenie ich, zwłaszcza w nocy i w zimowych miesiącach było olbrzymie. Tanie, estetycznie urządzone kuchnie ludowe niewątpliwie odgrywają bardzo ważną rolę w walce z alkoholizmem.

Zagadnienie zdobycia funduszów na podobne urządzenia pomysłowo rozwiązał t. z. system gotenburski. Grono szlachetnych obywateli wykupiło wszystkie licencje szynkarskie w mie-



Fotomontaż J. Szwedo

ście, i zadawalniając się małym dochodem, resztę zysku obracało na działalność humanitarną, zakładając równocześnie przy swoich szynkach czytelnie i tanie kuchnie. Trunki sprzedawano tylko w dnie powszednie od 9-tej rano do 7-mej wieczorem!

Wpływ dobrej kuchni na wstrzymywanie się od alkoholu niewątpliwie jest dodatni. Kraje niecywilizowane, posiadające złą kuchnię, zużywają najwięcej napojów odurzających. Żydzi, znani z dobrej kuchni, najmniej używają wyskoku. Mahometanie, którzy nie używają napojów alkoholowych ze względów religijnych, masowo spożywają słodycze. Stwierdzono, iż podniesienie spożycia cukru obniża zużycie alkoholu.

Widzimy, jak liczne i różnorodne są sposoby opanowania klęski alkoholizmu, jak nieraz pośrednią drogą możemy uzyskiwać najlepsze wyniki. Wprowadzenie w życie tych sposobów jest najtrudniejsze, a do ich urzeczywistnienia powołane jest całe uświadomione społeczeństwo.

Dr. W. Marcinkowski.

TEMU POLSKIEMU KONGRESOWI PRZECIWALKOHOLOWEMU 11–13. IX. 1931 ROKU W KRAKOWIE, NINIEJSZY NUMER „DROGI DO ZDROWIA" POŚWIĘCA REDAKCJA

Baczność! CZYTELNICY DROGI DO ZDROWIA! PRZEDŁUŻAMY NINIEJSZEM II KONKURS P. T.: Najlepiej wykorzystany urlop

Przedłużamy niniejszem II konkurs p. t.: Najlepiej wykorzystany urlop!

W konkursie tym mogą wziąć udział wszyscy Czytelnicy „Drogi do Zdrowia"! Należy opisać korzyści zarówno moralne, umysłowe jak i fizyczne, jakie Czytelnik odniósł, będąc na tegorocznym urlopie wypoczynkowym.

Opis ten ma wynosić 50 do 100 wierszy maszynowego pisma. Należy go nadesłać bez podpisu autora. Lecz w przesłanej równocześnie, a zalepionej kopercie należy podać imię i nazwisko, wiek i zatrudnienie, dokładny adres autora oraz kupon wycięty z Nr. 6 „Drogi" niżej tu wydrukowany.

Termin nadsyłania opisów upływa z d. 30 października br.

Za najlepsze opisy wyznaczamy następujące nagrody: 1) Dwutygodniowy bezpłatny pobyt w Domu Zdrowia w Bystrej, albo zł. 50 gotówką, 2) zł. 25 gotówką, 3) komplet wydawnictw higjenicznych Związku Kas Chorych. 4) do 10) bezpłatna roczna prenumerata „Drogi do Zdrowia".

Redakcja „Drogi do Zdrowia".

SKUTKI CZYTANIA „DROGI DO ZDROWIA"



Dawniej Chwalko pił w szynku. W domu głód, strach, nędza.



Teraz z dziećmi wesoło każdy wieczór spędza.

Odpowiedzi od Redakcji

P. L. K. w Tarnopolu: O gruźlicy płuc wydał Okręgowy Związek Kas Chorych w Krakowie — popularną broszurkę „O leczeniu gruźlicy", która doskonale poucza, jak żyć, aby zapobiec gruźlicy, względnie co ma robić chory na gruźlicę.

Broszura jest do nabycia w Okręgowym Związku Kas Chorych w Krakowie, ul. Szlak L. 6.

Cena 1 zł., dla przenumeratorów „Drogi do zdrowia" 80 gr.

P. A. L. w Krakowie: „Szkoła Zdrowia" Okręgowego Związku Kas Chorych w Krakowie organizuje cykle wykładów z dziedziny higjeny i medycyny popularnej. Obecnie „Szkoła Zdrowia" zwróciła specjalną uwagę na zorganizowanie kursu dla matek, na którym matki dowiadują się, jak należy zachować się w ciąży, nadto uczą się postępowania z noworodkiem.

P. W. — Mościce: Zakład dla głuchoniemych znajduje się w Warszawie i we Lwowie. W Krakowie jest szkoła dla głuchoniemych (ul. Rajska) bez internatu.

P. Drowi I. S. w Kaliszu: W piśmiennictwie polskiem wyczerpujące dane o chorobach nerkowych znajdzie Pan w monografji Rosenberga: „O chorobach nerek".

Do nabycia w administracji „Drogi do Zdrowia". w cenie 15 zł.

P. Al. W. — Poznań: Dziękujemy za wyrazy uznania i gorącą propagandę naszego pisma. Staramy się o to, aby pismo nasze dorównało podobnym pismom zagranicznym.

P. K. Z. — Białystok: Szpital ortopedyczny dla dzieci znajduje się w Krakowie, ul. Filipa L. 5.

DO CZYTELNIKÓW

Redakcja „Drogi do Zdrowia" rozpisuje niniejszem ankietę dla swoich czytelników. Należy odpowiedzieć na dwa pytania: 1) który numer „Drogi do Zdrowia" uważam za najlepszy, i 2) który artykuł zainteresował mnie najbardziej.

Za najlepiej opracowane odpowiedzi Redakcja ustanawia trzy nagrody pieniężne.

KUPON
na udział w II konkursie „Drogi do Zdrowia".

Wyciąć i przesłać wraz z opisem urlopu!

WARUNKI PRENUMERATY: z przesyłką pocztową rocznie 3 zł, numer pojed. 30 gr. Redaktor odpowiedzialny: Dr. Ryszard Kunicki. Wydawca: Okręgowy Związek Kas Chorych w Krakowie. Adres Redakcji i Administracji: »Droga do Zdrowia« Kraków ul. Szlak 6, I. p. Telefon 138-10. — Drukarnia Narodowa w Krakowie.